

スピード&コーディネーションクラブ 夏休み 特別プログラム

「その一歩を速くするために・・・」

「運動能力は天性のものだと思いませんか？」

「子供が本来持っている能力を最大限に引き出します！！」

①8月23日(火) テーマ「反応スピードアップ」

一言で反応スピードと言っても「単一・選択・複数選択・視覚・聴覚」などさまざまな刺激が必要となります。反応能力を高めることで「一歩」を速く踏み出せるようにしましょう。

②8月30日(火) テーマ「コーディネーション能力」

ラダーコントロールトレーニングを通して、上半身下半身の連動、バランス、リズム能力の向上を目指します。コントロール能力をアップし、スピードアップにつなげましょう。

スピード&コーディネーションクラブとは？

運動神経や体力など子供たちの「将来に向けての財産」をつくる教室です。

2015年4月に開校したクラブです。スポーツにおいて「走り」は全ての基本です。スピードアップトレーニングとコーディネーショントレーニングを中心に、様々な動きを通して神経系への働き掛けを行っています。「頭と身体の連動」「上半身と下半身の連動」など「自分の意志で自由に動かす」事ができるようにすることを狙いとしています。このクラブでの積み重ねが技術を習得する際に優位にはたらく、子供たちの競技力向上に必ず繋がります。

～2015年度 S&Cタイム測定会～

クラブでは年間を通じて、数種目のタイム測定を行っています。個人差は当然ありますが、ほぼ全てのメンバーがトレーニング開始時からタイムを縮める事ができました。



講師 野口 研治 (T&F.netKOBE代表) ※詳しくは裏面参照

T&F.netKOBEとは？

10年程前から小学生を対象に陸上教室を開催し、速く走ることはもちろん、身体の使い方やトレーニング方法を楽しむ指導しております。一人でも多くの子供達に「体を動かすことの楽しさ」「スポーツを通じて目標を達成したときの喜びや「人」との出会い」を伝える活動を行っています。HPから日々の活動ブログが見られます。(http://www.tf-kobe.net)

【企画・運営】一般社団法人 神戸フットボールクラブ Sports & Culture かもめ

651-0085 神戸市中央区八幡通3-2-5IN東洋ビル201 クラブHP: http://www.kobe-fc.com/

【お問合せ先】 TEL: 078-252-7130 / mail: kamome@kobe-fc.com 担当: 倉



スピード&コーディネーションクラブ

☆ 夏休み特別プログラム 募集要項 ☆

対 象	小学1年～6年生の男女
定 員	前半クラス(1～3年) 40名程度 / 後半クラス(4～6年) 40名程度
開 催 日	①2016年8月23日(火) ②8月30日(火)
時 間	1～3年 17:00～18:15(受付:16:45～) 4～6年 18:15～19:30(受付:18:00～)
会 場	磯上公園球技場 (神戸市中央区八幡通2-1-20) 他
参加費	1日参加:1,000円 両日参加:1,800円 ※費用は参加当日に持参して下さい。
持ち物	運動できる服装、運動靴、水筒
講 師	野口 研治(T&F.netKOBE代表) 競技歴約20年。小学生指導歴10年。西宮・摩耶トラック&フィールドクラブコーチ、神戸トラック&フィールドスクールコーチなど他多数かけっこ教室で指導。自身も2016年近畿・兵庫マスターズM35の部100m・400m2冠達成。400mHM35兵庫県記録保持者。 2015年4月から神戸FCが主催するスピード&コーディネーションクラブの講師を務める。 ・ドイツライプチヒ大学公認コーディネーショントレーナー ・公益財団法人日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ ・日本SAQ協会公認SAQレベル1インストラクター 他
申込方法	下記、申込用紙に必要事項をご記入の上、電話、FAX、メールまたは郵送にてお申し込みください。(必要事項をメール本文にご記入下さい)
お申込 お問合せ先	(一社)神戸フットボールクラブ 担当:倉 ①TEL:078-252-7130 ②FAX:078-271-1213 ③メール:kamome@kobe-fc.com ④郵送:651-0085 神戸市中央区八幡通3-2-5IN東洋ビル201
×切	2016年8月22日(月)
そ の 他	当日、天候が怪しい時は、神戸FC雨天専用電話(078-252-7996)にご連絡もしくは、当クラブ連絡版(http://kfc-kss.sblo.jp/)にアクセスの上、ご確認下さい。

☆ スピード&コーディネーションクラブ(定期教室)第2期(9月～12月)は8月中旬から募集をスタートします ☆

----- (FAXの場合はそのまま送信して下さい) -----

☆ 参加申込 ☆

お名前:	学年:
サッカー所属チーム: ※ある場合のみ記入	緊急連絡先:
参加日 (いずれかに○)	<input type="checkbox"/> ①両日参加 <input type="checkbox"/> ②23日(火)のみ参加 <input type="checkbox"/> ③30日(木)のみ参加